# 済生会山口総合病院　外来医師担当表

平成24年11月1日現在

●各科外来の受付時間は　午前8時30分～11時
診療開始時間は　午前9時～(曜日等により異なる場合あり)
急患の場合はこの限りではありません。
●都合により代診・休診とさせていただく場合がありますのでご了承ください。

| 診療科名 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 083-901-6102 | 循環器科 | ＊藤井英雄（循環器・腎臓科） | 小野史朗（循環器科） | ＊藤井英雄（循環器・腎臓科） | 小野史朗（循環器科） | 國近英樹（循環器科） |
| | | 塩見浩太郎（循環器科） | 國近英樹（循環器科） | | 塩見浩太郎（循環器科） | 渋谷正樹（循環器・腎臓科） |
| | | 末冨建（循環器科） | 赤川英三（循環器科） | | 赤川英三（循環器科） | 末冨建（循環器科） |
| | 腎臓科 | ＊藤井英雄（循環器・腎臓科） | 今井剛（腎臓科） | ＊藤井英雄（循環器・腎臓科） | 今井剛（腎臓科） | 渋谷正樹（循環器・腎臓科） |
| | | | | 渋谷正樹（循環器・腎臓科） | | |
| | 血液内分泌糖尿病科 | 藤田直紀（血液内分泌・糖尿病科） | 村木和彦（血液内分泌・糖尿病科） | | 村木和彦（血液内分泌・糖尿病科） | 藤田直紀（血液内分泌・糖尿病科） |
| | 消化器科 | 原田稔也（消化器科） | 佐々木敏行（消化器科　胆膵） | 花田浩（消化器科　肝臓） | 佐々木敏行（消化器科　胆膵） | 白石龍（消化器科） |
| | 【専門外来】○神経内科　＊古賀　道明医師の診察となります。毎週水曜日　完全予約制 | | | ○リウマチ科　＊久保　誠医師の診察となります。毎週金曜日　完全予約制 | | |
| | 注）神経内科・リウマチ科については、紹介予約枠が限られています。ご確認ください。 | | | | | |
| 外科 083-901-6107 | 1診 | 小林俊郎（心血管・一般） | 髙橋剛（消化器・一般） | 郷良秀典（心血管・呼吸器） | 神保充孝（呼吸器・一般） | 髙橋剛（消化器・一般） |
| | 2診 | 斎藤聰（血管・一般） | | 岡崎嘉一（一般・血管） | | |
| | 【専門外来】○乳腺外来　午前10時～午前11時　毎週火曜日　上杉尚正 医師の診察となります。 | | | | | |
| | 午後２時～午後３時　毎週金曜日　髙橋　剛 医師の診察となります。 | | | | | |
| | ○下肢静脈瘤外来　午前8時30分～午前11時　毎週水曜日　斎藤　聰 医師の診察となります。 | | | | | |
| 小児科 083-901-6106 | 1診 | 休診 | 休診 | ＊非常勤医師 | 休診 | ＊非常勤医師 |
| | 【受付時間】午前8時30分～11時30分 | | 【乳児検診・予防接種】水曜日･金曜日　午前10時～11時 | | | |
| 耳鼻咽喉科 083-901-6124 | 1診 | 豊田英樹 | 随時 | 豊田英樹 | 豊田英樹 | 豊田英樹 |
| | 2診 | 樽本俊介 | 手術日 | 樽本俊介 | 樽本俊介 | 樽本俊介 |
| | ○水曜日のみ午後受付あり　午後3時～4時(新患・再来)　○火曜日のみ午前9時30分～診療開始 非常勤医師による診察となります。 | | | | | |
| 脳神経外科 083-901-6109 | 1診 | 加藤祥一 | 湧田幸雄 | ※完全予約制 湧田幸雄 | 加藤祥一 | 北原哲博 |
| | 2診 | 前田佳彦 | 北原哲博 | | 前田佳彦 | |
| 整形外科 083-901-6108 ※初診は完全紹介制 | 初診 | 井上裕文（脊椎・外傷） | 三原修三（肩関節・外傷） | 手術日 ※三原・井上・大野が順番で診察 | ※完全紹介予約制 岸本哲朗（脊椎・人工関節） | 大野晃靖（手足の外科･末梢神経･外傷） |
| | 再診 | 岸本哲朗 | 大野晃靖 | | 井上裕文 | 三原修三 |
| 産婦人科 083-901-6122 | 1診 | 古谷信三 | ＊山口大学より | 古谷信三 | 古谷信三 | 古谷信三 |
| | ○不妊外来(火)午前のみ　○妊婦健診(月)午後1時～午後3時30分　要予約 | | | | | |
| 眼科 083-901-6123 | 1診 | 休診 | ＊非常勤医師 | 休診 | ＊非常勤医師 | 休診 |
| 皮膚科 083-901-6110 | 1診 | 山田隆弘 | 山田隆弘 | 山田隆弘 | 山田隆弘 | 山田隆弘 |
| | ○水曜日のみ午後受付あり　午後2時～3時(新患・再来)　○第3・4月曜日　＊古元礼子医師の診察となります。 | | | | | |
| 泌尿器科 083-901-6120 | 1診 | 城甲啓治 | 大場一生 | 城甲啓治 | 大場一生 | 大場一生 |

＊印は非常勤医師

## 医療機関の先生方へ

**放射線科**

放射線科の診療は完全予約制となっております。

CT･MR･RIは直接ご予約できます。
CT予約 083-901-6149　予約受付
MR予約 083-901-6151
RI予約 083-901-6154
〔月曜日～金曜日　午前８時30分～午後６時〕
(※心筋シンチについては内科：循環器科にご紹介ください。)

放射線科検査についてのご相談は
放射線科　中村　洋　医師まで　083-901-6551

**栄養科**

糖尿病、高脂血症、減塩等の栄養指導をお受けいたします。
個人指導・糖尿病教室　TEL 083-901-6177　FAX 083-921-0714　詳しくは栄養科へお問い合わせください。

**地域連携室**

患者さんのご紹介予約は、FAXにてお受けしております。詳しくは地域連携室へお問い合わせいただくか病院ホームページをご覧ください。

予約受付
（月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時）

TEL083-901-6187　FAX083-928-3357
E-mail:renkei@yamaguchi.saiseikai.or.jp 担当　河嶋　裕子

「Life～ライフ～」・その他病院に関するご意見･ご要望等は、病院内に設置しております「ご意見箱」にご投函いただくか、または病院宛にご郵送等にてお願いいたします。

Life No.50
済生会山口総合病院情報誌　平成24年11月10日発行
済生会山口総合病院
〒753-8517 山口市緑町2-11
TEL 083-901-6111(代表)
FAX083-921-0714

どうぞ、ご自由にお持ち帰りください。

# Life ライフ

NO.50

地域医療支援病院
日本医療機能評価機構認定病院
山口県済生会山口総合病院
発行：地域連携委員会
〒753-8517 山口市緑町2-11 TEL:083-901-6111(代表)

理　念：私たちは地域社会に信頼され、質の高い医療を提供します。

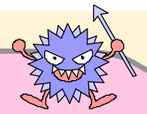
## 基本方針

一、急性期病院として地域医療機関との連携を積極的に推進します。
一、良質の医療サービスを提供します。
一、目標達成のため自己研鑽につとめます。

## 患者さんの権利

1. 平等で適切な医療を受けること
2. 尊厳が守られること
3. 医療に関する説明や情報の提供を受けること
4. プライバシーが守られること
5. 自らの意思で医療を選択すること

## カゼに勝つには…



栄養　保温　睡眠　が大切です

**★食欲がなくてもしっかり食べる。**

①抵抗力や免疫力を高める
蛋白質（魚、肉、卵、大豆製品など）
ビタミンC（みかん、トマト、緑黄野菜）
ビタミンB群（豚肉、レバー、卵、牛乳）

②粘膜を保護する
ビタミンA
（レバー、緑黄野菜）

③水分補給

**★体を温めます。**

鶏肉のスープ、生姜、ネギなど体を温めます。
お粥にするのもいいですね。

## 小児科よりお知らせ

※神経・発達外来は、都合により平成２４年10月15日をもって閉鎖いたしました。

お世話になりました
林（はやし）　隆（たかし）
（小児科非常勤医師）

## 健康講座

地域の皆さんに、より健康な生活を送っていただけるよう、毎月１回健康講座を開催しております。
参加は無料です。
ぜひ、お気軽にご参加ください。

**12月の予定**

日　時：平成24年12月7日(金)　15：00～16：00
場　所：済生会山口総合病院　４階大会議室
テーマ：高血圧のおはなし
講　師：内科部長　塩見　浩太郎（専門：循環器科）

# 11月26日は いい風呂の日

11月26日は「いい風呂の日」です。お風呂好きといわれる日本人ですが、漠然と入るのではなく、目的にあった効果的な入浴法を心得て入ることが大切です。また、気持ちがよくて楽しいはずの入浴も、時には脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすこともあります。入浴事故を防ぐための注意点も参考にしてみてください。

## 目的別の効果的な入浴法

43℃

**42～43℃ 筋肉の疲れを取りたい時…** 42～43℃の熱めの湯に入る。血圧や心臓に自信のある人は、一度出て水をかけ、再び入るのもよい。強めのシャワーを当てるのも効果がある。
≪効果≫…血行をよくして、疲労物質を早く取り除く効果がある。

**42～43℃ これからひと仕事したい時…** 42～43℃の熱いお湯に短時間。長湯は厳禁。
≪効果≫…交感神経を刺激して、心身の緊張を高める。朝風呂の効用もこれ。

**40℃前後 足のむくみ、足の疲れを取りたい時…** 40℃前後のややぬるめで、たっぷり入れた湯に、深く、長く入る。
≪効果≫…水圧の原理を生かす。深くつかるほど圧力は高くなる。
但し、おなかにも圧力がかかるので、妊娠中は避ける。

40℃

**40℃以下 ストレスを解消したい時…** 40℃以下のお湯に、ゆっくりと長くつかるとよい。
≪効果≫…ぬるい湯は副交感神経優位で、心身を鎮静させる作用がある。
ヒステリーもこれで解消。

**39～41℃ 肌を美しくしたい時…** 一番風呂は避ける。39～41℃あたりの、ややぬるめの湯のほうがよい。あまり長時間入って肌をふやけさせないこと。
≪効果≫…熱い湯に入ると皮膚を乾燥させ、肌の老化を早めやすい。
あまり石鹸でゴシゴシこすらないこと。

37℃

**36～38℃ 安眠したい時…** 一般的には、36～38℃のぬるめの湯にゆっくり入るとよい。
≪効果≫…身体の緊張が取れて、本来の疲れがどっと表に出てくる。
神経は鎮静化。

## 入浴事故をふせぐには

### 食後すぐの入浴は避ける

満腹時の入浴は、胃が持ち上がって心臓を圧迫し、負担をかけます。また、血液が胃に集まらないので、食べたものの消化が悪くなります。

### 入浴後には水分補給

入浴中は汗を多くかきます。また血流量が多くなり、血液がドロドロになってきます。入浴後はコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。

### 浴槽の出入りはゆっくり

入浴前に心臓に遠い場所からお湯をかけて毛細血管をゆっくり拡張させ、血圧の急上昇を防ぎます。また、浴槽から出るときは立ちくらみを起こしやすいので、浴槽の縁につかまってゆっくりと立ち上がります。

### 熱いお風呂はなるべくやめる

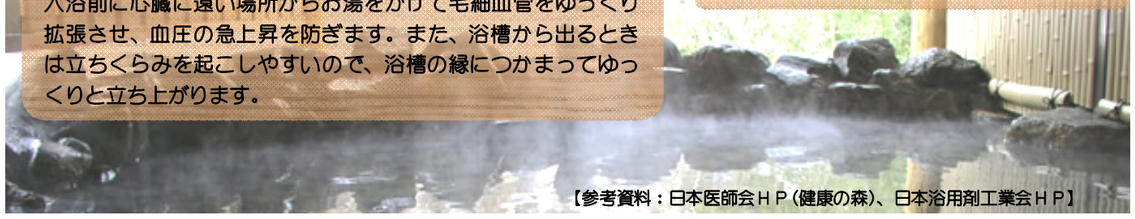
熱いお風呂に入ると、直後に血圧が急上昇します。この血圧の変化が脳梗塞や心筋梗塞を起こす場合があります。42℃を超える熱いお風呂はなるべくやめましょう。

### 浴室の暖房も大切

脱衣室や浴室の気温が低いと、服を脱いだとき血管は縮んで血圧が上がります。その後、浴槽につかると血圧は低下していきます。急激に血圧を変化させないために、脱衣室や浴室に暖房を入れられると理想的です。

### 飲酒時の入浴は避ける

浴槽中で眠ってしまったり、転んでしまう危険性があります。



【参考資料：日本医師会ＨＰ（健康の森）、日本浴用剤工業会ＨＰ】

# 防災訓練を実施しました

**2012年 10月10日（火）**

10月10日（火）、防災訓練（避難訓練）を実施しました。今回は、東３病棟から出火したという想定で、初期消火、避難誘導、通報訓練を行いました。

これから火災の発生が多くなる時期になります。火災を起こさないことが大前提ですが、日頃から高い防災意識と、繰り返しの訓練を実施し、患者さんや、地域の皆さんに安全で安心な医療環境の提供に努めて参ります。

# 窓をきれいに

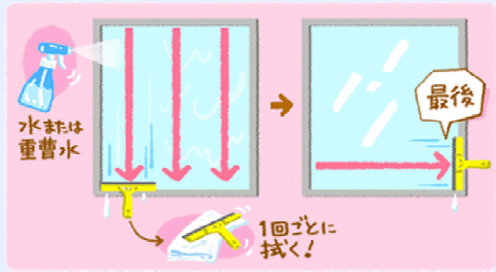
お部屋の窓ガラス、きれいにしていますか？窓ガラスのくもりやホコリを取り去ると、見慣れた景色も、日差しの暖かさも、なぜか新鮮に感じられます。窓がきれいだと、心なしか部屋がすっきりと整った雰囲気に感じられるのも不思議です。

特に冬は、外気と室内の温度差で窓が結露しやすくなります。窓ガラスについた水滴をそのままにしておくと、カーテンやブラインドにカビが生じ、喘息やアトピー性皮膚炎といったアレルギー症状の原因となることもあるので、結露防止のために換気をするとともに、こまめに窓そうじをすることをおすすめします。

**★気軽にできる窓そうじの方法をご紹介します。**

←「スクイジー」
Ｔ字型ガラス清掃用具

スプレーやスポンジで、水または重曹水（ぬるま湯１カップにつき重曹大さじ１～２を溶かしたもの）をガラス一面にまんべんなく散らしたら、「スクイジー」のゴム面を窓ガラスにぴったりと沿わせ、まず上下方向に、最後に下の部分を横方向に動かします。１回動かすごとにゴム面をタオルや新聞紙で拭くと、きれいに仕上げられます。




【参考資料：日本医師会ＨＰ（くらしの小径）】